孝义插酥包子

□ 梁大智

不上蒸笼上烤箱，
插酥包子惹人香。
五花羊肉精心选，
九种调和妙手装。
十八褶中容美味，
大千界里纳芬芳，
虽言司马寻常物，
深巷犹思情韵长。

包子 梁大智 摄

插酥包子 师文亮 作

孝义司马插酥包子起源于孝义市司马镇的张氏家族。张氏家族发迹于前清时代。传说嘉庆年间，司马镇张氏家族中的一位老太太非常讲究吃喝，尤其喜爱吃包子。厨师为了讨好老太太，变着法儿给老太太做各样包子吃。久而久之，厨师创造出了插酥包子，深得老太太欢心。这种包子不是上笼蒸，而是烤制而成，色、香、味俱佳。因源于司马镇，后来人们把这种包子定名为司马插酥包子。

制作司马插酥包子用料讲究，工序繁杂，得有高超的技艺。制作皮面的原料是五得利特精粉，辅料是小苏打、酵母、炼乳、牛奶、油酥。制作馅子的原料是柏籽羊五花肉、黄胡萝卜，辅料是葱花、姜末、盐、胡椒粉、花椒面、小磨香油、羊油。工序是制作皮面，调和馅子，擀皮面，上油酥，包馅子，捏型，放在发酵箱中发酵，置入烤盘中，给包子刷上麻油，放入烤箱内烤制，待包子成金黄色即可。

司马插酥包子源于清代嘉庆年间，至今已有200年的历史。具有营养价值、文化价值、科学价值、经济价值。近年来，孝义市东兴帝豪酒店有限公司聘请司马插酥包子传承人传授插酥包子传统加工技艺，他们制作的司马插酥包子，绵酥爽口，味道鲜美，肥而不腻，色、香、味俱佳，营养价值高，并有开胃健脾的功效。司马插酥包子成为一道风味名小吃，被列入山西省非物质文化遗产名录。

端午情思

□ 卫彦琴

五月，汨罗江的风
从屈子的《离骚》中吹来
托举一缕诗魂，一路前行
席卷中华五千年

诗路上竖起一面旗帜——楚辞
香草美人，穿越时光
浪漫与现实完美结合
诗的经幡，漫卷苍穹

端午节，我仿佛看到了
一个高大的身影，从汨罗江水中
跃出，穿越千年云烟
掀起万重风浪

以一条江的奔流
高举一种高贵的品格
用一个人的生命
铸成一个民族的气质
龙舟争渡，艾草飘香……

咏怀四首

一

书道求知几十年，
愚拙悟少未曾闲。
退休更觉其间乐，
笔耕犹如不老泉。

二

有梦人生信念强，
顺途逆旅总思前。
鬓衰莫起黄昏叹，
快乐迎接每一天。

三

老叟时发少壮狂，
吟诗学创几多行。
何妨屡缺清诗句，
盛世当歌诉我肠。

四

时光带走酸与苦，
往事珍藏誉与荣。
再乘东风迎彩霞，
光照余生福寿增。

吕梁故事 多彩非遗 DUOCAIFEIYI

我的一日
——为建党一百周年献礼

□ 孟友亮

我的一生不清闲，周而复始渡年华。

三吃二睡一活动，三看二写一交友。

我的一日无闲空，按时作息有规律。因为我是1937年春出生于书香门第、教育世家。从读书到教书，直至退休，仍按在校的作息时间渡过每一日。早晨6点起床，晚间10点睡觉，一直没有改变。甚至一日三餐吃饭也按时而行。

具体而言，第一是“生活、健身”方案为“三吃二睡一活动。”俗称“三二一”

“三吃”是说：一日三餐，一餐也不能少，而且本着“早要好，午要饱，晚要少”的原则，定时、定量，并吸取北宋文学家苏东坡的养生经验，“已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空”。也就是俗话所说的：“吃饭留一口，能活九十九”；“吃饭七成，不请医生”。还吸取了绘画大师齐白石的“七戒”长寿秘诀，即“戒烟、戒酒、戒狂喜、戒悲愤、戒空想、戒空度”。

“二睡”是说：“每天中午和晚上睡两次觉”（子午觉），一次也不能误，且按时入睡，按时起床。这两睡说来容易，但真正做到也不容易。因为自己必须有颗平常心，是一个人成熟的标志，也是一个修养程度的体现。有道是“君子坦荡荡，小人常戚戚”，“有容乃大，无容则刚”。只有对名、利、权三类采取超然物处的态度，一切顺其自然，处之泰然，才会把诸如风风雨雨，落英缤纷，绿肥红瘦，飞短流长，统统置之脑后，从而倒头就能入睡，且睡得好，睡得香。

“一活动”是说，每天清晨起床前，都要先做个全身按摩，从头顶依次到脚心，常言道：“早晚搓足心，如同吃人参”。是的，脚是少阴肾经的起点，依次进行，因为肠道是浊气下降之地，按搓此处，却有健身益寿之奇功。君不见昔日贤达，如马克思，以散步健身；如苏东坡，贬谪黄州，常赤足步沙滩，干嘛？健脚强身。

我每日坚持“三看二写一交友”。俗称“三二一”。清朝著名学者顾炎武，曾创作过这样一副对联说得好：“风声雨声读书声声声入耳，家事国事天下事事事关心”。若能如此，就必须与时俱进，不断学习，充实自己。必须坚持日日读书，活到老学到老。

先说三看。所谓“三看”就是“看书，看报，看电视”。因我是一名语文教师，看书读报已养成习惯。要给学生一碗，你自己必须有一桶水，甚至有更多的清澈见底的水。要赶上时代的步伐，做新征程的践行者。我首先把过去因工作忙没时间看的书，特别是名家名篇再浏览一次，把过去压住而没来得及看的其它剪贴成册的诗文及书法，再重看——通读一遍。我摘录的《老牛》一诗：“蜜蜂，奔波于酿采花蜜，也喜欢嗡嗡歌唱；河蛙奋力与捕捉蚊虫，也喜欢得以地表功；而老牛不同，任秋后披满身霜，初春顶浸骨寒风它一声不吭，唯求汗水滴落于田垄，唤醒来一个金色的美景……”还有格言：“三天不做不顺手，三天不念不顺口”；因此“读书写字日日工，一日不学十日空。”这是我自己的体会。

再说“两写”。一是写书法，一是写诗文。

我写的书法，不少作品参展于全国各地，有的参展、有的出书、有的收藏。《纪念毛泽东同志诞辰一百周年全国展》《纪念周恩来诞辰一百周年国际精品集》《中国书法美术赴澳展作品集》等等。

我写的古诗词最多，这是我自幼的爱好。我曾发在《中国老年》《语文报》《山西老年》《火花》《九州诗文》《山西日报》《太原日报》《太原晚报》《吕梁日报》，以及文水县出版的各种书报杂志上都发表过。如今集在一起也有千万余字，拟题为《心里的诗》《友亮诗文集》专籍出版。赠送亲朋好友，供各学校师生阅读，得到好评。

其中感情真挚，很是感人的，如《忆秦娥·邓小平青史永垂》“举国悲，山河哭泣人泪飞。人泪飞，天地欲坠，日月无辉。南征北战打天下，设计蓝图迎港归。迎港归，丰功伟绩，青史永垂！”还有一首《老牛颂》“吃的是草挤出奶，奋力拉车不徘徊。俯首甘为孺子牛，伟大母爱永记怀”——为母亲过八十大寿而题。

最后，再说“一交友。”我在工作期间当班主任、教语文，无空闲和朋友来往。退休后，才有了交宽余的时间，和亲朋好友及师生们来往。乐于“以文会友，以友辅仁”，像一盏明灯，使我的生活更加丰富多彩。一开始和几个志趣相投的挚友共同组织了一个“晚晴诗书画活动小组，”开始仅五人，发展到十五人；每月活动一次到每周活动一次，没有固定的地点，每次到一个同志家活动，各自带上自己写好的作品；在一起观摩、研讨、指出优缺点，加以修改。回家后再重写，下次带来再研讨，大家都有所提高。后来县里成立了“老年书画研究协会”民主选举我当了副会长，仍在县老年活动中心，每周活动一次。每逢过大节——春节、三八、五一、六一、七一、八一、十一把写好的书画展览一次，供人参观和欣赏，丰富县城文化生活。然后又出版了五册《文水县老年书画集》，其中有我的书画和剪纸。

我和书友们的书画作品已漂洋过海，到韩国、日本、新加坡参展。而且收到从国内外寄来的十余张《入选通知书》。我的不少作品，还荣获银奖、铜奖、优秀奖，更促进我学习研究书法的积极性。决心活到老，学到老，今生永不停笔。

我仔细地回忆了自己八十五岁的亲身经历：生在旧社会，长在红旗下，是党和人民给了我读书、当教师的机会。我子承父业一生当人民教师，为祖国培养出了一届又一届的高中毕业生，考入大学毕业后，走上各自的工作岗位，为祖国人民做贡献，他们青出于蓝而胜于蓝，可谓桃李满天下。这就是我献给党一百周年的厚礼。